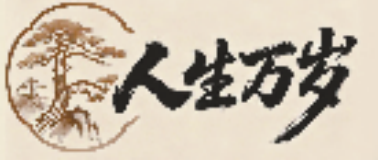




扫码看视频

110岁老人爱听“八卦”不内耗

养生诀窍是交换“社区情报”



人物名片

马德本,110岁,目前居住在杭州市上城区九堡街道八堡社区,杭州市劳动模范。

长寿秘籍

听听八卦没烦恼,从不内耗心情好。

德本准时拄着拐杖出现,加入早已等候多时的老伙伴们,开启今天的邻里信息交流。“居委会的小刘前几天去黄山旅游了”“前面的水果店好像要转让”……老爷子一口地道萧山话,听得认真、聊得热闹。

杭州市民政局相关负责人介绍,出生于1916年的马德本,是杭州目前3位年龄达到110岁的人瑞之一。

天气好的日子,马爷爷准会拎着绑绳的旧闹钟出门,去街心花园和老伙伴们唠嗑,回头在饭桌上讲给小辈听,把全家人逗得开怀大笑。

“不要钻牛角尖”“吃亏是

福”是马德本常常挂在嘴上的处世之道。

“从我有记忆起,好像就没见过爷爷红脸上头,也从来不和别人产生争执。”孙女小马说,爷爷的脾气是出了名的好,还总是热心伸出援手。

规律的生活和清淡的饮食,是马德本长寿的另一个秘诀。每天早上六七时起床,午饭必吃一碗鸡蛋羹,搭配豆腐、南瓜等软食,偶尔还会吃虾蟹、鱼肉,保证充足的蛋白质摄入。下午睡个午觉,醒来打开电视看看越剧,或者出门“交流情报”,日子过得充实又安心。

上城区

老少共植 春满社区

本报讯(通讯员 戴洁 朱婷婷)近日,一场以“老少共植,春满社区”为主题的播种共建活动在杭州市上城区望江街道清泰门社区温情启幕。银龄园艺达人化身“种植导师”,将翻土、定植、浇灌等养护知识娓娓道来。在清泰门社区党群服务中心前的空地上,“一老一小”在方寸绿地间播撒生机,更以温情互动,勾勒出基层共建共治共享的生动图景。

南浔区

急救科普润民心

本报讯(通讯员 杨斌英)近日,湖州市南浔区双林镇红十字会、镇人口家庭协会、双林成校,以“关爱老年健康,普及急救技能”为主题,为辖区老年人送上了一堂实用满满的急救知识普及课。活动现场,志愿者讲师结合老年人常见突发状况,用通俗易懂的语言细致讲解心肺复苏、气道异物梗阻急救等关键技能,引导老人们认真聆听、积极互动,在实操环节指导规范操作,让老年学员们切实掌握基础急救技能。

临平区

开展公益理发服务

本报讯(通讯员 吴晨)每周二下午2时至5时,杭州市临平区星桥街道星仪社区“星耀”便民服务站,兰新永与同事马春霞组建的爱心理发团队,都会准时开展常态化公益理发服务,免费为社区60岁以上老年人及户外工作者修剪发型。4月14日的固定义剪日,兰新永早早抵达现场,提前摆好工具、整理座椅。理发时,他面带微笑,耐心倾听老人需求,手法娴熟细致,还主动与老人们唠家常、问冷暖。

今年蚊子或“史诗级加强”?



00后说真相

出,今年春节以来,天气较常年同期偏暖,加上近期空气湿度大、降雨频繁,为蚊虫繁殖创造了有利条件。

专家提醒,登革热和基孔肯雅热均为蚊媒传染病,主要通过白纹伊蚊(俗称“花蚊子”)叮咬传播。若出现突发高热、头痛、肌肉痛、皮疹等症状,应高度警惕,立即就诊。

“防蚊攻略”也提前备好:清扫地下室、楼道、阳台角落,减少成蚊藏身地;彻底清除房前屋后、阳台楼顶的各类积水容器;安装纱窗、使用蚊帐,这是安全有效的防蚊首选措施。



视频号



抖音号

庆元县老年大学特色课程受热捧

本报讯(通讯员 张荣花)“胡主任,一直咳嗽吃了药都不好,是肺炎吗?”“胡主任,我还有问题……”近日,丽水市庆元县老年大学智慧保健课下课后,出现了一幕暖心场面。这场课堂的主讲人,是丽水市级县域龙头学科呼吸病学带头人、庆元县人民医院呼吸内科副主任胡伟。原本1小时的课程,在课后“加时”了20分钟。

“平时没问清楚的健康问题,今天一次性全问明白了。”

老学员吴阿姨的赞叹,道出了大家的心声。这门深受欢迎的智慧保健课,是庆元县老年大学今年新增设的特色课程,把专业医学知识转化为通俗易懂、实用易学的养生技能。

一动一静,相得益彰。与侧重健康知识科普的智慧保健课相呼应,今年同步新增的智慧养生课同样人气爆棚。

据悉,两门优质课程的推出,是庆元县扎实办好民生实事、推进老年教育提质增效的生动实践。2026年,该县聚



胡伟(左)与学员在教室门口讨论健康问题。受访者供图

焦老年群体健康学习需求,新增智慧保健、智慧养生两门特色课程,扩容学位160个,让老年人在家门口就能学到实用、专业的养生保健知识。